

ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟର କର୍କଟ ପାଇଁ କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ଏବଂ ଅକ୍ସାଲାଇପ୍ଲାଟିନ୍ (କେପ୍‌ଓକ୍ସ) ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତର କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ଏବଂ ଅକ୍ସାଲାଇପ୍ଲାଟିନ୍ ସହିତ ଆପଣଙ୍କର କର୍କଟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଦରୁଗ୍ରସ୍ତ ଷୟ ଏବଂ ଏହାର କିଛି ଦିଗ ବିଷୟରେ କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ଅଛି ।

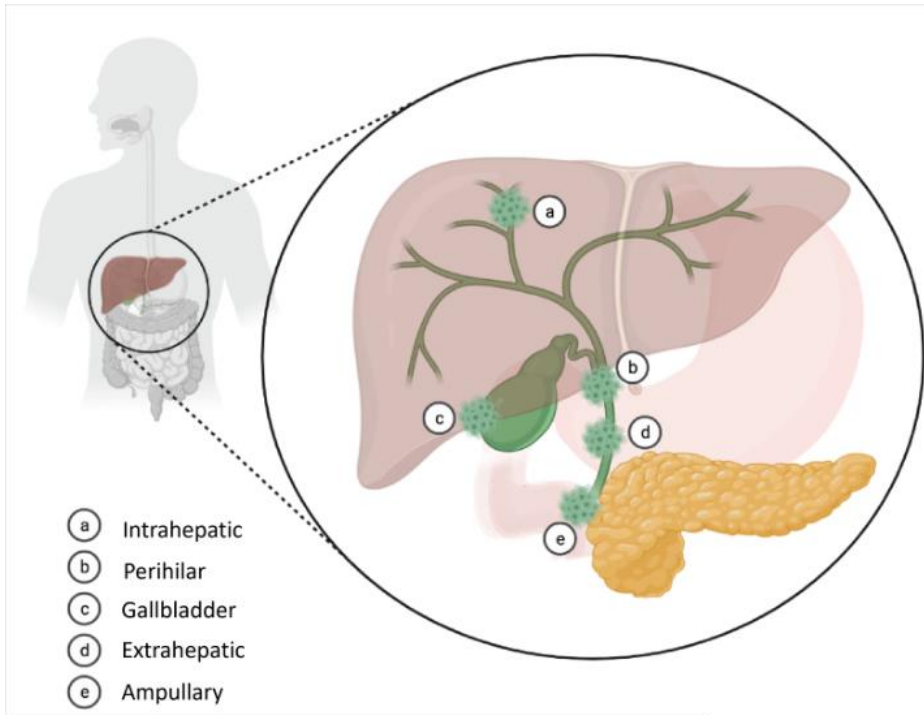
ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟ କର୍କଟ ।

କୋଷରୁ ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟର କର୍କଟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ (ଚୋଲାଙ୍ଗିଓସାଇଟ୍ କୁହାଯାଏ), ଯାହା ସାଧାରଣତ ବିଲିୟାରି ସିଷ୍ଟମର ରେଖା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ (ତଳେ ଚିତ୍ରରେ ସବୁଜ ରଙ୍ଗରେ ଦେଖାଯାଏ) । ବିଲିୟାରି ଡକ୍ଟ ହେଉଛି ଏକ ଛୋଟ ଟ୍ୟୁବ୍ ଯାହା ବହନ କରିଥାଏ ବିଲେ, ଯାହା ଯକୃତ ଏବଂ ଗାଲ୍ ବ୍ଲଡରୁ ଛୋଟ ଅନ୍ତନଳୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟର କର୍କଟ ହେଉଛି ଚୋଲାଙ୍ଗିଓକାର୍ସିନୋମା, ଗାଲ୍ ବ୍ଲଡର କର୍କଟ ଏବଂ ଆମ୍ପୁଲାରୀ କର୍କଟ:

- **ଚୋଲାଙ୍ଗିଓକାର୍ସିନୋମା** | ଯାହାକୁ ବାଇଲ୍ ଡକ୍ଟର୍ କ୍ୟାନସର ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ, କର୍କଟ ରୋଗର ପ୍ରକାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଏହି କର୍କଟକୁ ତିନି ପ୍ରକାରରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି | ଯେଉଁଠାରେ ଏହା ବାଇଲ୍ ଟ୍ୟୁବ୍‌ରେ ବିକଶିତ ହୁଏ:
 - ଇଣ୍ଟ୍ରାହେପାଟିକ୍ ଚୋଲାଙ୍ଗିଓକାର୍ସିନୋମା - ଯେତେବେଳେ ଯକୃତ ଭିତରେ ଥିବା ନଳୀରେ କର୍କଟ ବିକଶିତ ହୁଏ ।
 - ପେରିହିଲାର ଚୋଲାଙ୍ଗିଓକାର୍ସିନୋମା - ଯେତେବେଳେ ଏହା ଯକୃତର ବାହାରେ ଥିବା ଟ୍ୟୁବ୍‌ରେ ବିକଶିତ ହୁଏ ।
 - ଡିଷ୍ଟାଲ୍ / ଅତିରିକ୍ତ ହେପାଟିକ୍ ଚୋଲାଙ୍ଗିଓକାର୍ସିନୋମା - ଯେତେବେଳେ ଏହା ଯକୃତଠାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ ଥିବା ଟ୍ୟୁବ୍‌ରେ ବିକଶିତ ହୁଏ ।
- **ଗାଲ୍ ବ୍ଲ ଡର କର୍କଟ** - ଗାଲ୍ ବ୍ଲ ଡର ଲାଇନ୍ ରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।
- **ଆମ୍ପୁଲୋଟୋରୀ କର୍କଟ** - ଗାଲ୍ ବ୍ଲ ଡର ଏବଂ କ୍ଲୋମ୍‌ସ୍ ଅନ୍ତନଳୀ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗରୁ ।

ତୁମକୁ ଏହି ଲିଫ୍‌ଲେଟ୍ ଦିଆଯାଇଛି କାରଣ ତୁମର ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟ କର୍କଟ ଅଛି ତୁମର ଅକ୍ସାଲାଇପ୍ଲାଟିନ୍ ତୁମ ସହିତ କି ପ୍ରକାର ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟର କର୍କଟ ଏବଂ ଏହା କେତେ ବ୍ୟାପକ ତାହା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିପାରିବ ।



କେପ୍‌ଓସ୍‌ କ'ଣ?

କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ଏବଂ ଅକ୍ସାଲାଇପ୍ଲାଟିନ୍ ଦୁଇଟି କେମୋଥେରାପି ଷ୍ଟାଏ । ଯାହା ତୁମର କୋଷର ନକଲ ରେପଲିଟାଟୋନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ତୁମର କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ମାରିଦିଏ । ଅବଶ୍ୟ, ଏହା ସାଧାରଣ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିପାରେ, ଯାହା କିଛି ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଆମେ କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ଏବଂ ଅକ୍ସାଲାଇପ୍ଲାଟିନ୍ ର ମିଶ୍ରଣକୁ ଛୋଟ ନାମ କେପ୍‌ଓସ୍‌ ସହିତ କହିବୁ ।

କେପ୍‌ଓସ୍‌ କିପରି ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ?

କେପ୍‌ଓସ୍‌ ଦୁଇଟି ଷ୍ଟାଏକୁ ନେଇ ଗଠିତ ଯାହା ଦୁଇଟି ଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଦିଆଯାଏ ।

ଆପଣ କେମୋଥେରାପି ଯୁନିଟରେ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଅକ୍ସାଲାଇପ୍ଲାଟିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଅକ୍ସାଲାଇପ୍ଲାଟିନ୍ ଏକ କାନନ୍ସୁଲା ମାଧ୍ୟମରେ ଶିରାରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥାଏ, ଏକ ଛୋଟ ପତଳା ଟ୍ୟୁବ୍, ଯାହା ରୋଗୀର ବାହୁରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବ । ଆପଣ ଅକ୍ସାଲାଇପ୍ଲାଟିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ କାନନ୍ସୁଲା ଅପସାରିତ ହେବ ।

କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ଟାବଲେଟ୍ ଭାବରେ ମ ଖୁବ୍ ଭାବରେ (ପାଟି ଦୁଃଖାରା) ନିଆଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚକ୍ର ଆରମ୍ଭରେ ଆପଣ ହସ୍ପିଟାଲ୍ ଫାର୍ମାସିରୁ କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ଟାବଲେଟ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଆପଣ ଲଗାତାର ୨ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଘରେ କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ନେବେ । ଏହାକୁ ସାଧାରଣତ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର, ସକାଳ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ନେବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଆଦର୍ଶ ଡୋଜ୍ ବ୍ୟବଧାନ ହେଉଛି ୧୨ ଘଣ୍ଟା, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୁକ୍ତ, ତେବେ ଆପଣ ପ୍ରତି ୧୦ କିମ୍ବା ୧୧ ଘଣ୍ଟାରେ ଟାବଲେଟ୍ ନେଇପାରିବେ (କିନ୍ତୁ ୮ ଘଣ୍ଟାରୁ କମ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ କେବେବି ନୁହେଁ) ।

ଖାଦ୍ୟର ୩୦ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଟାବଲେଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ସହିତ ନିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ (ଯଦି ଆପଣ ଉପଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ତେବେ ଏକ ସ୍ନାକ୍ସ୍ ଠିକ୍ ହେବ) । ଆଦର୍ଶରେ ଏହି ଟାବଲେଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଚୋବାଇବା କିମ୍ବା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ନକରି ଗିଳି ଦିଆଯିବା ଉଚିତ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଗିଳିବାରେ ଆପଣଙ୍କର ଅସୁବିଧା ଥାଏ ତେବେ ଆପଣ ଏହାକୁ ପାଣିରେ ଦ୍ରବଣ କରି ପାରନ୍ତି । ଯଦି ତୁମେ ଏକ ଡୋଜ୍ ମିସ୍ କର, ମିସ୍ ହୋଇଥିବା ଡୋଜ୍‌କୁ ଛାଡ଼ିଦିଅ ଏବଂ ତୁମର ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ସହିତ ଜାରି ରଖ । ଏକ ସମୟରେ ଦୁଇଟି ଡୋଜ୍ କିମ୍ବା ଅତିରିକ୍ତ ଡୋଜ୍ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ତୁମର ଉଚ୍ଚତା, ଓଜନ, ବୟସ, ସାଧାରଣ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ଅନେକ କାରଣ ଉପରେ ଆଧାର କରି ତୁମର ଡାକ୍ତର କେପ୍‌ଓସ୍‌ ର ସଠିକ୍ ମାତ୍ରା ସ୍ଥିର କରିବେ ।

କେପ୍‌ଓସ୍‌ ଚିକିତ୍ସାର କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ।

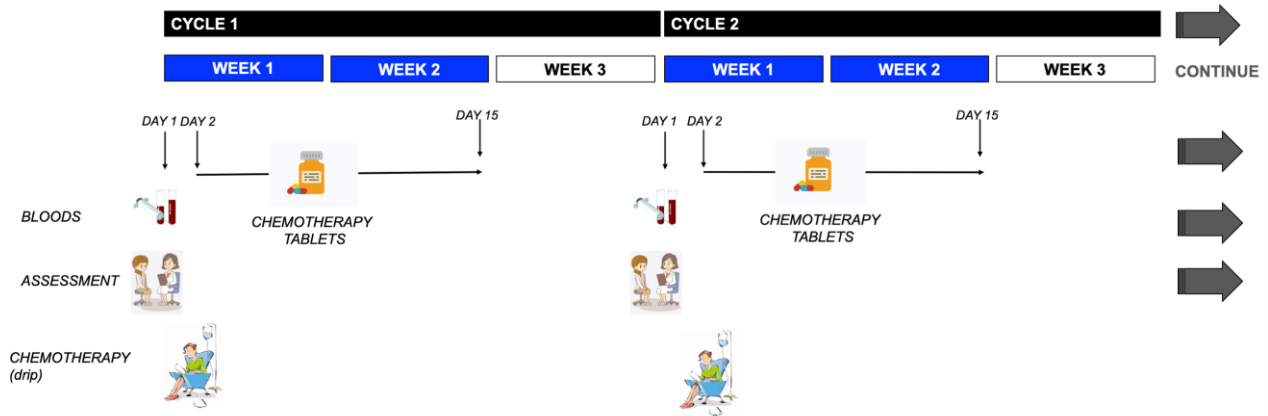
ଆପଣ ଚିକିତ୍ସାର ଚକ୍ରରେ କେପ୍‌ଓସ୍‌ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । କେପ୍‌ଓସ୍‌ ଚିକିତ୍ସାର ମାନକ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଏକ ତିନି ସପ୍ତାହ ଚକ୍ରକୁ ଅନୁସରଣ କରେ, ଇଣ୍ଟ୍ରା ଭେନସ୍ କେମୋଥେରାପି ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଏବଂ କ୍ରମାଗତ ଚଉଦ ଦିନ ମା oral ଖୁବ୍

କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍, ତା'ପରେ ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ବିଶ୍ରାମ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ କେମୋଥେରାପି ଅଧିବେଶନ ପୂର୍ବରୁ, ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ହେବ ଏବଂ କେମୋଥେରାପି ଅଧିବେଶନ ହୋଇପାରିବ କି ନାହିଁ ତାହା ଉପରେ ଆପଣଙ୍କର ଅଙ୍କୋଲୋଜି ଦଳ ଯାଞ୍ଚ କରିବେ । ଏହା ଜରୁରୀ ଯେ ତୁମେ ତୁମର ଶେଷ ଅଧିବେଶନ ଠାରୁ ଯେକାନ୍ତ ଶସି ଲକ୍ଷଣ (ଗୁଡିକ) ଏବଂ ସମସ୍ୟା (ଗୁଡିକ) ରିପୋର୍ଟ କର, ଯାହା ଦ୍ୱିତୀୟା ଡୋଜ / ସିଡୁପଲ୍ ତୁମ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ହୋଇପାରିବ । କେମୋଥେରାପିର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚକ୍ରର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହର ପ୍ରଥମ ଦିନରେ, ଆପଣ ଅଙ୍କୋଲୋଜି ଦଳ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଏବଂ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଆସିବେ । କେମୋଥେରାପି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଆପଣ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଦିନ ପରେ ଫେରି ଆସିବେ ଯଦି ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କର କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ, ତେବେ ଆପଣ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖିବେ ନାହିଁ । କେମୋଥେରାପି ଅଧିବେଶନ ୨ ରୁ ୩ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ । ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ ନର୍ସ ଆପଣଙ୍କୁ ଘରକୁ ନେବା ପାଇଁ କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ଟାବଲେଟ୍ ଦେବେ । କେମୋଥେରାପି ପ୍ରଶାସନ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିବାକୁ ପଡିବ ନାହିଁ ।

ବେଳେବେଳେ ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କୁ କେମୋଥେରାପି ନିୟୁକ୍ତିର ଗୋଟିଏ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ଜିପି ଅଭ୍ୟାସରେ ରକ୍ତ ନେବାକୁ କହିପାରନ୍ତି ।

କେମୋଥେରାପି ଚକ୍ର: 2 ସପ୍ତାହ , 1 ସପ୍ତାହ ଛୁଟି ।



କେମୋଥେରାପି ଚିକିତ୍ସାର ଅବଧି ।

ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଚିକିତ୍ସାର ଅବଧି ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତର ଆଲୋଚନା କରିବେ । ସାଧାରଣତଃ, ପ୍ରତ୍ୟେକ କେମୋଥେରାପି ଚକ୍ର ଏକ ୩ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବ । ଯଦି ଆପଣ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସହ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ କେମୋଥେରାପି କାମ କରୁଛି କି ନାହିଁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ପୁନରାବୃତ୍ତି ସ୍କାନକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଅତି କମରେ ୩ ମାସ ପାଇଁ ଆପଣ କେମୋଥେରାପି ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଯଦି ପ୍ରଥମ ୩ ମାସର ସ୍କାନରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଆପଣଙ୍କର କର୍କଟ ସ୍ଥିର କିମ୍ବା ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଛି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତର କେମୋଥେରାପିକୁ ଆଉ ୩ ମାସ ଜାରି ରଖିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରଥମ ଛଅ ମାସ ପରେ, କେମୋଥେରାପି ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ କି ନୁହେଁ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

କେମୋଥେରାପି ଚିକିତ୍ସାର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କ'ଣ ?

Generated by Dr MG Prete and Dr C Braconi (oncologists) based on information developed by Macmillan Cancer Support and used with permission. Revised by Ms J Milne (nurse), Ms H Morement (patient representative). Translated by Dr. Varun Goel, Dr Nivedita Patnaik, Dr Ankush Jajodia, Dr Sunil Pasricha, Dr Manoj Gupta. Indian Coordinator: Dr Venkata Pradeep Babu K, Translation project coordinator: Dr. R Casolino.

- ପାରାସିଟାମୋଲ ବ୍ୟବହାର ସତ୍ତ୍ୱେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ୩୮ ° ଛ (୧୦୦.୪ ° ଫ) ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ବଢ଼ିଯାଏ |
- ଆପଣ ହଠାତ୍ କମ୍ପିଟ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି |
- ତୁମେ ଗଳାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, କାଶ, ାଡ଼ା, ପରିସ୍ରାର ବାରମ୍ବାରତା ବୃଦ୍ଧି କର |

• **ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକାର କମ୍ ସଂଖ୍ୟା |**

କେମୋଥେରାପି ଲାଲ ରକ୍ତ କଣିକା ସଂଖ୍ୟାକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ ଲାଲ ରକ୍ତ କଣିକାର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ହେଉଛି ଅନୁଜ୍ଞାନକୁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶକୁ ନେବା | ଯଦି ଲାଲ ରକ୍ତ କଣିକାର ସଂଖ୍ୟା ବହୁତ କମ୍ (ଏହାକୁ ରକ୍ତହୀନତା କୁହାଯାଏ) ଆପଣ କ୍ଲାନ୍ତ ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି | ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତହୀନତା ଗୁରୁତର, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ରକ୍ତଦାନ ଆବଶ୍ୟକ ହେବ |

• **କମ୍ ପ୍ଲାଲେଟ୍ ଗଣନା କିମ୍ବା ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବାର ଆଶଙ୍କା |**

କେମୋଥେରାପି ପ୍ଲେଟଲେଟ୍ ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ କରିପାରେ | ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ଲେଟଗୁଡ଼ିକ ଉପଯୋଗୀ | ଯଦି ତୁମର ପ୍ଲେଟଲେଟ୍ ଗଣନା ବହୁତ କମ୍ (ଏହାକୁ ଥ୍ରୋମ୍ବୋସାଇଟୋପେନିଆ କୁହାଯାଏ) ଆପଣ କେମୋଥେରାପି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସମ୍ମତ ହେବେ ନାହିଁ ଏବଂ ପ୍ଲେଟଲେଟ୍ କାଉଣ୍ଟର ଉନ୍ନତି ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର କିଛି ସମୟ ବିଳମ୍ବ କରିବେ |
ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କ୍ଷତ ଚିହ୍ନ କିମ୍ବା ରକ୍ତସ୍ରାବର କ ଶସି ଲକ୍ଷଣ ଅଛି, ଯେପରିକି ନାକ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ଗୁଣ୍ଡରୁ , ଚର୍ମରେ ଛୋଟ ନାଲି କିମ୍ବା ବାଇଗଣୀ ରଙ୍ଗର ଦାଗ, ଦୟାକରି ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ |

ଡାକ୍ତରୀଆ : ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ୪ କିମ୍ବା ଅଧିକ ପାଣି ଷ୍ଟୁଲ ଅଛି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜ ଦଳ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ | ତୁମର ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରୀଆ ଆଣ୍ଟି ସିଧା ଦେବେ (ଲୋପେରାମାଇଡ୍) | ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର ଏକ ଜଳୀୟ ଷ୍ଟୁଲ ପାଣି , ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଲୋପେରାମାଇଡ୍ ଟାବଲେଟ୍ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ | ହଜିଯାଇଥିବା ତରଳ ପଦାର୍ଥକୁ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବାକୁ ମନେରଖ | ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ାଡ଼ା ଅଛି ତେବେ ଆପଣ କମ୍ ଫାଇବର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ଏବଂ କଞ୍ଚା ଫଳ, ଫଳ ରସ, ଶସ୍ୟ ଏବଂ ପନିପରିବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ | ଏହା ମଦ୍ୟପାନ, କଫିନ୍, ଦୁଷ୍ପତାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟରୁ ମଧ୍ୟ ଦୂରେଇ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ |

ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା (ପେରିଫେରାଲ ନ୍ୟୁରୋପାଥି): ଅଳ୍ପାଳୟାଗିନ୍ - ଆଧାରିତ କେମୋଥେରାପି ହାତ କିମ୍ବା ପାଦରେ ଅସ୍ଥିରତା, ଚାଳିଆ କିମ୍ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇ ସ୍ନାୟୁକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ | ଯେଉଁଥିପାଇଁ, ସରଳ ଦ daily ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଯେପରିକି ବଚନ୍ କିମ୍ବା ଜୋଡା ବାନ୍ଧିବା ସହଜ ନୁହେଁ | ଏହା ହୁଏତ କିଛି ଦିନ କିମ୍ବା ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ ଏବଂ କିଛି ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାରେ | କ୍ୱିଚିତ୍, ସ୍ନାୟୁ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇପାରେ | ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆପଣ ନିମ୍ନରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା ପାଇପାରିବେ, ଯଦି ସେଗୁଡ଼ିକ ଘଟେ |

ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଫୁଟ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ : ଆପଣଙ୍କର ହାତ କିମ୍ବା ପାଦ ଲାଲ, ଘା, ଶୁଖିଲା କିମ୍ବା ଫୁଲି ଯାଇପାରେ ଯେପରି ଚର୍ମ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଜଳିଯାଏ | ଖଜୁରୀ ଏବଂ ପାଦରେ ଥିବା ଚର୍ମ ଚୋପା ଆରମ୍ଭ ପିଲିଙ୍ଗ୍ ହୋଇପାରେ | ସାଧାରଣତ ଏକ ମୃଦୁ ଉପାୟରେ

ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭରୁ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ କ୍ଷତି । ଆପଣଙ୍କ ହାତ କିମ୍ବା ପାଦରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ଅଭାବ କିମ୍ବା ଟାଙ୍ଗିଆ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଏବଂ ସେମାନେ କିପରି ଦ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜୀବନରେ ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଫୁଟ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ ହେତୁ ଡୋଲ୍ ହାସ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ଏବଂ ବେଳେବେଳେ, ଯେତେବେଳେ ଚର୍ମରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଧିକ ଘୋର ହୁଏ, ଚିକିତ୍ସା ବନ୍ଦ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଫୁଟ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ ବିକାଶକୁ ହାସ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିମ୍ନରେ “ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ଚିପ୍ସ” ବିଭାଗରେ ଥିବା ପରାମର୍ଶକୁ ଅନୁସରଣ କରି ତୁମର ହାତ ଏବଂ ପାଦର ଯତ୍ନ ନିଅ ।

ବାକ୍ସି: ସାଧାରଣତ ସାମାନ୍ୟ, ବେଳେବେଳେ ବାକ୍ସି ସହିତ ଆସିଥାଏ । ଆଣ୍ଟି-ବାକ୍ସି ଷଧ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଭଲ ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ । ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ ନକଲେ ବି ଆଣ୍ଟି-ବାକ୍ସି ଷଧ ଖାଇବା ଜରୁରୀ ଅଟେ କାରଣ ଏହା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଅପେକ୍ଷା ରୋଗକୁ ରୋକିବା ସହଜ ଅଟେ । ଯଦି ଆପଣ ଦିନକୁ ଥରେ ଅଧିକ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ନର୍ସଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ପାଟି ସୋରେସ ଏବଂ ଡୁଲ୍‌ଚେରସ: ଜୀବନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ନହେବା ପାଇଁ ଖାଇବା ପରେ ଆପଣ ସବୁବେଳେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଉଚିତ୍ । ପାଟି ଘାକୁ ଚୋକିବା କିମ୍ବା ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ନରମ ଟୁଥ୍ ବ୍ରଶ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ୧/୨ ଗମତ ବେକିଂ ସୋଡକୁ ପାଣିରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଦିନକୁ ତିନିଥର ଘୋଲ ଦିଅନ୍ତୁ (କିମ୍ବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପାଟି ଘୋଲନା ଠାରୁ) । କମଳ, ଜେଲୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ପକ ପରି ଅମ୍ଳାୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଭଲ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଅଳ୍ପସର ଅଛି ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ନର୍ସଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ, କାରଣ ସେମାନେ ପାଟି ଘାକୁ ଚୋକିବାର କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସା କରିବାର ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

ଥକ୍କା: ଏକ ଅତି ସାଧାରଣ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯାହା ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ ।

ଶରୀର ଭୋକ: ଯଦି ଆପଣ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଦିନ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ତେବେ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଉଚ୍ଚତର ଯକୃତ ଏନଜାଇମ୍ : ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଗ୍ରାହ୍ୟାମିନେଜ୍ (ଯକୃତ ଦୃଷ୍ଟିରା ନିର୍ମିତ ପ୍ରୋଟିନ୍) ର ଉଚ୍ଚ ମୂଲ୍ୟ ଅଛି ତେବେ ଆପଣ ସାଧାରଣତ your ଆପଣଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କିମ୍ବା ଶକ୍ତି ସ୍ତରରେ କି ଶସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖିବେ ନାହିଁ । ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ, ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତର ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବେ ଏବଂ କେମୋଥେରାପି ମାତ୍ରା ସଜାଡିବା ଉଚିତ କି ନାହିଁ ତାହା ସ୍ଥିର କରିବେ ।

ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା: ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଗୋଟ ପୁଲିଯାଏ, ଲାଲ ହୋଇଯାଏ, ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ହେଲ୍ପଲାଇନକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ରତ୍ନ / ସିସ୍ ସହିତ ଜଡିତ କିଛି କମ୍ ସାଧାରଣ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ।

ଆଲର୍ଜି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା : କେମୋଥେରାପି ିନପୁସୋନମ ସମୟରେ ବେଳେବେଳେ ଏହା ହୁଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଏହି ଆକସ୍ମିକ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଅଛି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ନର୍ସଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ:

- ଦାଗ

ଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା ।

ଚେହେରାର ଲାଲତା କିମ୍ବା ଫୁଲା |

• ଗରମ ଅନୁଭବ କରିବା |

• ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା |

• ପରିସ୍ରା ପାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ |

ଫୁଲ ପରି ଲକ୍ଷଣ: କେମୋଥେରାପି ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ କିମ୍ବା ପରେ ଆପଣ ଏହାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି:

- ଗରମ, ଥଣ୍ଡା ଅନୁଭବ କରିବା କିମ୍ବା କମ୍ପେନ |
- ଜ୍ୱର
- ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା |
- ମାଂସପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା |
- କ୍ଳାନ୍ତ

କେମୋଥେରାପିର ଏନ୍ତ୍ରୀଭାସେସନ୍ (ଲିକେନ୍) : ଏହାକୁ ପରିଚାଳନା କରାଯାଉଥିବାବେଳେ କେମୋଥେରାପି ବେଳେବେଳେ ଶିରା ବାହାରେ ଲିକ୍ ହୋଇ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଚିସୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିପାରେ | ଯଦି ତୁମର ଶିରା ଚାରିପାଖରେ କ pain ଶସି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଲାଲତା କିମ୍ବା ଫୁଲା ଅଛି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ତୁମର ନର୍ସକୁ କୁହ |

ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା : ଫ୍ଲୁରୁଲେନ୍ସ ସହିତ ତୁମର ଦୁର୍ବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ସ୍ନାୟୁତ୍ତିକ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇପାରେ | ଏହା ସାଧାରଣତ କେମୋଥେରାପି ସହିତ ଜଡିତ | ଯଦି ତୁମର କ୍ରମାଗତ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅଛି ତେବେ ତୁମର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କର |

କୋଷ୍ଠାଠିନ୍ୟ: ଉଚ୍ଚ-ଫାଇବର ଖାଦ୍ୟ (ପନିପରିବା, ଫଳ, ପୁରା ରୁଟି) ଖାଇବା ଏବଂ ଅତି କମରେ ୨ ଲିଟର ପାଣି ପିଇବା ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ | ଯଦି ଏହା ଦୁଇ / ତିନି ଦିନରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ରହେ ତେବେ ଆପଣ ଲକ୍ଷ୍ମାଟିଭ୍ ଆବଶ୍ୟକ କରିପାରନ୍ତି |

ଶୋଇବା: କେମୋଥେରାପି ଆପଣଙ୍କୁ ନିଦ୍ରା ଏବଂ ଥକା ଅନୁଭବ କରିପାରେ | ଯଦି ତୁମେ ବହୁତ ନିଦ୍ରା ଅନୁଭବ କରୁଛ, ଗାଡି ଚଳାନ୍ତୁ ନାହିଁ |

ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା : ଯଦି ଏହା ଘଟେ, ଆପଣ ପାରାସିଟାମୋଲ ପରି ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଷୟ ନେଇପାରିବେ |

ଶୋଇବା ସମସ୍ୟା: ଯଦି ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ଶୋଇବା ବଟିକା ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ |

ଚରଳ ବିଲ୍ଡ-ଅପ୍: ଆପଣ ଓଜନ ବାଞ୍ଛା ପାରନ୍ତି ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଚେହେରା କିମ୍ବା ଗୋଡ କିମ୍ବା ପାଦ ଫୁଲିପାରେ | ପାଦକୁ କୁଣିଆ ଉପରେ ରଖିବା ସାହାଯ୍ୟ କରିବ | ତୁମର ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଫୁଲା ଭଲ ହେବ |

କେଶ ଡିବା: ଆପଣଙ୍କ କେଶ ପତଳା ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଏହାକୁ ହରାଇବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ।

ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସଧ୍ୟ ।

କ ଶସି ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାଇବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ; ଲକ୍ଷଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ସେଠାରେ ଉପଯୋଗୀ ସଧ୍ୟ ଅଛି ।

ମୁଁ ମୋର ସମସ୍ତ ସାଧାରଣ ସଧ୍ୟ ଖାଇବା ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ କି?

ହଁ । ଆପଣ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ସମସ୍ତ ସଧ୍ୟ ଦୟାକରି ଆପଣଙ୍କର ଅଙ୍କୋଲୋଜି ଦଳକୁ ରିପୋର୍ଟ କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ପାରିବେ ।

ମୁଁ ଫୁଲୁ ଟୀକାକରଣ କରିପାରିବି କି?

ହଁ, ତୁମର କେମୋଥେରାପି ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମକୁ ଫୁଲୁ ଟୀକାକରଣ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଯଦି ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର କେମୋଥେରାପି ଆରମ୍ଭ କରିସାରିଛନ୍ତି, ଦୟାକରି ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ଯିଏ ଟୀକାକରଣ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସମୟ ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ପାରିବେ ।

ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ଚିପ୍ପୁ ।

- ଆପଣଙ୍କ କିଡନୀକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଅନ୍ତୁ (ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମରେ ୨ ଲିଟର) ।
- ଏକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ । ଛୋଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତି କମିଯାଏ । ଆପଣ ଫ୍ୟାଟି କିମ୍ବା ଭଜା ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ଆଣ୍ଟି-ବାନ୍ତି drugs ସଧ୍ୟ ସେବନ କରିପାରିବେ ।
- ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ଏକ୍ସପୋଜରରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ, SPF ୧୫ (କିମ୍ବାଅଧିକ) ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଏବଂ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରଚୁର ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଫୁଟ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ:
 - ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଏବଂ ପାଦରେ ଘର୍ଷଣ, ଚାପ ଏବଂ ଉତ୍ତାପ ଏକ୍ସପୋଜର ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ ।
 - ଗରମ ପାଣି ସହିତ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଯୋଗାଯୋଗରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ଯେପରିକି ଡିସ୍କ ଧୋଇବା, ଲମ୍ବା ସାଞ୍ଜର କିମ୍ବା ଟବ୍ ସ୍ନାନ ।
 - ଡିସ୍କ୍ ଖାଣି ଗ୍ଲୋଭ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କାରଣ ରବର ଆପଣଙ୍କ ହାତର ଚର୍ମକୁ ଗରମ ରଖିପାରେ ।
 - ଆପଣଙ୍କ ପାଦରେ ଚର୍ମର ଚୋପା କମାଇବା ପାଇଁ ଲମ୍ବା ଚାଲିବା କିମ୍ବା ଡେଇଁବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।
 - ବଗିଚା / ଘର ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯାହା ଏକ କଠିନ ପୃଷ୍ଠରେ ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ଚିପିଦିଏ ।
 - ହାତ ଏବଂ ପାଦରେ ଲୋସନ ଘଷିବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ଚର୍ମକୁ ଆର୍ଦ୍ର ରଖନ୍ତୁ ।
- ଲକ୍ଷଣକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବା ପାଇଁ ଇମୋଲିଏଣ୍ଟ କ୍ରିମ୍ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ସର୍ବୋତ୍ତମ ସଧ୍ୟ ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ନ୍ୟୁରୋପାଥୀ କାରଣରୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାକୁ ରୋକିବା କିମ୍ବା କମ୍ କରିବା ପାଇଁ:
 - ହଠାତ୍ ଚାପମାତ୍ରାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ହାତ କିମ୍ବା ପାଦକୁ ଏକ୍ସପୋଜର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶୀତଦିନେ ବୁଲିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ଫ୍ରିଜ୍ ଖାଦ୍ୟ / ପାନୀୟକୁ ସ୍ପର୍ଶ ନକରି ଗ୍ଲୋଭ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଏହା କରାଯାଇପାରିବ । ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ ତୁଲି ଗ୍ଲୋଭ୍ ଏବଂ ବଗିଚା ସମୟରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଗ୍ଲୋଭ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
 - ହାତ ଏବଂ ପାଦକୁ ଗରମ ରଖନ୍ତୁ, ଭଲ ଫିଟ୍, ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଜୋଡା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।

- ଗରମ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ଧାନ ଦିଅନ୍ତୁ କାରଣ ଏହା କେତେ ଗରମ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ନିଜକୁ ଜାଳି ଦେଇପାରେ ।
- ନଖ କାଟିବା ସମୟରେ ଧାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଦିନକୁ ଅତି କମରେ ଦୁଇଥର ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମକୁ ଆର୍ଦ୍ର କରନ୍ତୁ ।
- ଲକ୍ଷଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଷ୍ଟରଗ୍ରେଡ୍ ଘରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଆପଣ ନିଦ୍ରା କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ପାରନ୍ତି; ଗାଢ଼ି ଚଲାଇବା କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଲିପ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରତ୍ନଭଣ୍ଡାର ଉପରେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଜଣା ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସତର୍କତା ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।
- ରକ୍ତସ୍ରାବ କମାଇବା ପାଇଁ ଏକ ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ୍ ରେଜର୍ ଏବଂ ଏକ ନରମ ଟୁଥ୍ ବ୍ରଶ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- କେମୋଥେରାପି ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ଆପଣ ନେଉଥିବା ଷ୍ଟର ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ । ବେଳେବେଳେ ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆପଣଙ୍କ ଷ୍ଟର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇପାରେ ଏବଂ କେମୋଥେରାପି ସହିତ ନୁହେଁ ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ଗମ୍ଭୀର କିମ୍ବା ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଉନ୍ନତି ନହୁଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନା ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ: ଯକ୍ଷଣା, ଲାଲ ରଙ୍ଗ, ବାହୁ କିମ୍ବା ଗୋଡର ପୁଲା, ନିଶ୍ଵାସ ପ୍ରଶ୍ଵାସ କିମ୍ବା ଛାତି ଯକ୍ଷଣା । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଶସିତି ଅଛି ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।
- ରତ୍ନଭଣ୍ଡାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଅନୁମୋଦନ ବିନା କିଛି ଶସି ପ୍ରକାରର ଚୀକାକରଣ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରସବ ବୟସର ମହିଳା ଅଟନ୍ତି:
 - ଯଦି ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ଅଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇପାରନ୍ତି ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ ।
 - କେମୋଥେରାପି ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।
- - କେମୋଥେରାପି ସମୟରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କର ନାହିଁ ।

କେତେବେଳେ ଡାକ୍ତରଖାନା ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବେ?

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ଗମ୍ଭୀର ଏବଂ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ନହୁଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନା ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ହସ୍ପିଟାଲର ଜରୁରୀ ଯୋଗାଯୋଗ:

ମୁଁ ଅଧିକ ସୂଚନା କେଉଁଠୁ ପାଇବି?

ଯଦି ଆପଣ ଏହା ଉପରେ ଅଧିକ ସୂଚନା ଚାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟର କର୍କଟ ପାଇଁ ESMO ୱେବସାଇଟ୍ ପରିଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ: ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଏବଂ AMMF ଚୋଲାଙ୍ଗିଓକାର୍ସିନୋମା ଚ୍ୟାରିଟି ୱେବସାଇଟ୍ ।
ଆପଣ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲିଙ୍କ ପାଇପାରିବେ:

- <https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/biliary-tract-cancer>
- <https://ammf.org.uk/cholangiocarcinoma/>

